

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Ждамирово**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Абрашина О.В.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СШ с. Ждамирово  
\_\_\_\_\_ Сазанова О.Ю.  
Приказ № \_\_\_ от « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 9

Уровень общего образования: основное общее

Учитель физической культуры Шабрашин Владимир Александрович

Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: Рабочей программы. Физическая культура.

Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 - 9 классы / В. И. Лях.  
- М.: Просвещение - 2015.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы; учебник для  
общеобразовательных организаций / В.И. Лях.-М.: Просвещение - 2017.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Шабрашин В. А.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

#### *В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

#### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### *В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

#### **Метапредметные результаты.**

##### *В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

##### *В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

##### *В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

##### *В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

##### *В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты.**

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Спортивные игры.**

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел и темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	24
2	Гимнастика	24
3	Волейбол	24
4	Лыжная подготовка	30
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>Легкая атлетика - 12 ч.</b>					
1	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон до 30 м.	1			
2	Низкий старт, бег по дистанции до 80 м.	1			
3	Низкий старт, финиширование	1			
4	Эстафетный бег	1			
5	Бег на результат 60 м	1			
6	Прыжок в длину с 11-13 на результат	1			
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	1			
8	Метание теннисного мяча с места на дальность	1			
9	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность	1			
10	Кросс 2000 м.	1			
11	Выполнение норм ГТО	1			
12	Выполнение норм ГТО	1			
<b>Гимнастика - 12 ч.</b>					
13	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Переход с шага на месте в ходьбу в колонне	1			
14	Перестроение в из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1			
15	ОРУ без предметов на месте и в движении	1			
16	ОРУ с предметов	1			
17	Подъем переворотом в упор махом и силой	1			
18	Подъем махом вперед в сед ноги врозь	1			
19	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.)	1			

20	Стойка на голове и руках из упора присев силой	1			
21	Длинный кувырок вперед с 3 шагов разбега	1			
22	Лазанье по канату в два приёма	1			
23	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1			
24	Эстафеты с элементами гимнастики	1			
<b>Волейбол - 24 ч.</b>					
25	Правила безопасного поведения на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	1			
26	Передача мяча у сетки	1			
27	Передача мяча в прыжке через сетку	1			
28	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
29	Прием мяча отраженного сеткой	1			
30	Прием мяча отраженного сеткой	1			
31	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1			
32	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1			
33	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1			
34	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1			
35	Игра в нападении в зоне три	1			
36	Игра в нападении в зоне три	1			
37	Нижняя прямая подача, приём подачи	1			
38	Развитие координационных способностей	1			
39	Игровые задания	1			
40	Приём мяча снизу двумя руками в группе	1			
41	Одиночное блокирование	1			



42	Одиночное блокирование	1			
43	Групповое блокирование	1			
44	Групповое блокирование	1			
45	Тактика игры в нападении	1			
46	Тактика игры в защите	1			
47	Учебная игра	1			
48	Учебная игра	1			
<b>Лыжная подготовка - 30 ч.</b>					
49	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Смазка лыж	1			
50	Попеременный четырехшажный ход	1			
51	Попеременный четырехшажный ход	1			
52	Игра "Смена лидеров"	1			
53	Совершенствование техники лыжных ходов	1			
54	Прохождение дистанции 3 км	1			
55	Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным	1			
56	Переход с попеременного двухшажного хода к одновременным	1			
57	Преодоление контр уклона	1			
58	Прохождение бугра и впадины	1			
59	Переход с хода на ход	1			
60	Прохождение дистанции 5 км	1			
61	Свободные спуски с гор	1			
62	Игра "Карельские гонки"	1			
63	Лыжная эстафета	1			

64	Переменная тренировка 3 км	1			
65	Игра "Гонка с преследованием"	1			
66	Коньковый ход с односторонним отталкиванием	1			
67	Коньковый ход с двухсторонним отталкиванием	1			
68	Поворот при спуске на большой скорости	1			
69	Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности	1			
70	Выбор способа подъема в зависимости от рельефа местности	1			
71	Переменная тренировка 5 км	1			
72	Учебные соревнования	1			
73	Выкат со склона и преодоление контруклона	1			
74	Совершенствование спусков со склонов	1			
75	Поворот при спуске на большой скорости	1			
76	Прохождение дистанции 3 км на результат	1			
77	Спуски с гор	1			
78	Эстафеты	1			
<b>Гимнастика - 12 ч.</b>					
79	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1			
80	Подтягивание в висе	1			
81	Подъём переворотом силой	1			
82	Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см.)	1			
83	Лазанье по канату	1			
84	Эстафеты	1			
85	Стойка на голове и руках из упора присев силой	1			

86	ОРУ без предметов	1			
87	ОРУ с предметами	1			
88	Длинный кувырок с трёх шагов разбега	1			
89	Подъем махом вперед в сед ноги врозь	1			
90	Эстафеты с элементами акробатики	1			
<b>Легкая атлетика – 12 ч.</b>					
91	Правила безопасного поведения на уроках легкой атлетики. Низкий старт	1			
92	Бег 2000/1500 м	1			
93	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1			
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание	1			
95	Выполнение норм ГТО	1			
96	Выполнение норм ГТО	1			
97	Челночный бег 3x10 м	1			
98	Финиширование в спринтерском беге	1			
99	Метание теннисного мяча с места на дальность	1			
100	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега	1			
101	Эстафета	1			
102	Народная игра «Лапта»	1			
	<b>Итого:</b>	<b>102 ч.</b>			